

【首惜廚師】花蓮縣第三屆惜食料理食譜甄選活動簡章

壹、辦理目的

花蓮縣為推動珍惜食物（以下稱惜食）之環境教育，吸引社會大眾關注並支持惜食理念，特辦理「花蓮縣第三屆首惜廚師惜食料理食譜甄選活動」。

為將惜食理念持續推廣，秉持著和全民一起珍惜食物、減少廢棄物、降低環境負荷之目的，透過惜食料理食譜甄選活動，鼓勵對惜食文化推廣感興趣之民眾，採用花蓮在地新鮮的當季食材，結合低碳飲食理念創造在地惜食好味道，一同開創料理的新食代。

貳、辦理單位

- 一、指導單位：環境部。
- 二、主辦單位：花蓮縣環境保護局。
- 三、承辦單位：亞太環境科技股份有限公司。

參、辦理時間與地點

一、縣內評比

- （一）報名期限：即日起至 114 年 5 月 20 日（星期二）中午 12 時 00 分止。
- （二）決賽日期：114 年 7 月 12 日（星期六）
- （三）評比地點：花蓮縣上騰高級工商職業學校。

二、北區分區決賽

- （一）評比時間：114 年 8 月 24 日（星期日）。
- （二）評比地點：新北市私立莊敬高級工業家事職業學校。

三、全國總決賽

- （一）評比時間：114 年 9 月 27 日（星期六）。
- （二）評比地點：崑山科技大學。

肆、參加對象

- 一、參加對象：凡對料理及惜食理念推廣有興趣者皆可參加，限以個人報名。

伍、報名方式

- 一、報名時間：即日起至 114 年 5 月 20 日（星期二）中午 12 時 00 分止，至環境部活動網站的【花蓮縣環保局專區】，填妥相關報名資料並上傳，即完成報名程序。（報名網址：<https://www.cherishfood.com.tw/>）
- 二、注意事項：參賽者可依個人意願，選擇一縣（市）報名，不可重複報名，如有冒名、重複報名或未依前述規定辦理者，經查證且未於報名期限內改正者，將取消參賽資格。

陸、甄選辦法

一、地方初賽

為能甄選到「惜食」的好味道，「惜食料理食譜組」包含初選（書面評選）、決賽（現場競賽），文件均以 A4 平面直開印製、正體中文書寫、掃描上傳，各階段若有使用任何圖片、照片、影像、音樂，需取得授權許可，說明如下：

（一）甄選主題：**花蓮在地好滋味**。以吃全食（零廚餘）、吃格外、食當季、吃在地（低碳排料理）等惜食概念，設計至少 2 道惜食且美味的食譜。另為推廣花蓮在地美味，料理之主要食材必須包含至少 2 樣花蓮在地特色食材。

（二）食譜規格：

- 1.食譜須以 A4 平面直開印製、標楷體 14 號字書寫、英數字以 Times New Roman 書寫，掃描上傳，各階段若有使用任何圖片、照片、影像、音樂，需取得授權許可。
- 2.食譜份量：每道料理以 4 人份進行設計，每份 400~600 公克（成品）。
- 3.報名與食譜設計表（如附件 1）：含自我介紹、料理名稱、設計理念、主題概念、食材表、調味料、烹飪步驟、照片等，規劃設計 2 道料理。
- 4.作品授權書（如附件 2）、法定代理人同意書（如附件 3）。

（三）食譜初選：初選採序位法，由委員依據書面審查合格之文件，委員各自進行評分後排序，序位加總後取前 5 名者進入決賽，

如遇同分則由委員共同討論。初選結果及決賽相關資訊將於 114 年 6 月 30 日前公布。

(四) 食譜決賽：以現場烹調方式進行，由評審小組進行現場評分，選出第 1 名、第 2 名、第 3 名各乙名以及佳作 3 名進行頒獎。

1. 決賽時間：114 年 7 月 12 日（星期六），請依照主辦單位通知之指定時間完成報到，無故未於指定時間完成報到者視同棄權。

2. 決賽地點：花蓮縣上騰高級工商職業學校。

3. 烹調份量：共需烹調 2 道主餐料理，每道 2 組（1 組 4 人份為採訪及拍照用，另 1 組 1 人份為評審小組審查用）。其中料理擺盤所陳內容，不得出現不可食用之裝飾物品。

4. 為倡議「吃多少，煮多少」掌握適量食材之惜食理念，競賽前主辦單位將針對各組使用之食材進行秤重，料理完亦將針對剩餘食材進行秤重，計算出食材使用率後作為額外加分項（已入菜之食材不納入剩餘食材秤重），惟如現場烹調份量剩餘過多，將由主辦單位予以註記納入委員評審考量。

5. 烹調時間：料理及擺盤時間為 90 分鐘，參賽選手完成料理擺盤後，將由工作人員協助統一移至展示／評審試吃區域。料理及擺盤時間到，參賽者應立即停止，如未停止，將由主辦單位予以註記納入委員評審考量。

6. 為利活動公平、公正進行，決賽所需相關物品全數由主辦單位提供，包含基本之國內在地／當季食材（主辦單位將優先採購格外品）、調味料及當天所需使用之相關器具／物品，決賽當日除參賽者本人慣用之基本刀具或小工具外，相關電器、用具（如電鍋、果汁機、烤箱及蒸籠等），以及相關擺盤器皿等設備，統一由主辦單位提供準備，亦不開放參賽者自行攜帶入場。

7. 為倡議惜食及永續理念，本活動使用之所有食材，皆優先挑選臺灣在地、具有產銷履歷、符合動物福利、友善環境生產

之產品。

- 8.服裝規範：參賽者請穿著廚師服或著圍裙、網帽及防滑鞋為宜，並請佩戴口罩；另相關手錶、戒指及手環等配件進入決賽會場時請勿配戴。
- 9.決賽獲首惜廚師獎之參賽者將由主辦單位聘請委員進行輔導，並代表花蓮縣參加 114 年首惜廚師惜食料理食譜北區分區決賽。
- 10.獲首惜廚師獎之參賽者若未能配合輔導及參賽，將取消其獲獎資格並由後續名次遞補。

（五）頒獎：

- 1.頒獎時間：114 年 7 月 12 日（星期六）。
- 2.頒獎地點：花蓮縣上騰高級工商職業學校。
- 3.頒發獎項：惜食料理食譜甄選前 3 名以及佳作 3 名。

二、北區分區決賽

- （一）參賽資格：地方初賽之優勝選手。
- （二）競賽時間：114 年 8 月 24 日（星期日）。
- （三）競賽地點：新北市私立莊敬高級工業家事職業學校。
- （四）食材公布：114 年 4 月 30 日前。
- （五）食譜提交：114 年 8 月 4 日前。
- （六）備註：甄選詳情將依據環境部最新公告辦理。

三、第三階段：全國總決賽暨頒獎典禮

- （一）參賽資格：分區決賽金獎及銀獎之選手。
- （二）競賽時間：114 年 9 月 27 日（星期六）。
- （三）競賽地點：崑山科技大學。
- （四）食材公布：114 年 9 月 1 日前。
- （五）食譜提報：114 年 9 月 12 日前。
- （六）備註：甄選詳情將依據環境部最新公告辦理。

柒、甄選內容

一、甄選主題

以吃全食（零廚餘）、吃格外、食當季、吃在地（低碳排料理）等惜食概念，規劃設計至少 2 道 4 人份惜食且美味的食譜，如表 1。另為推廣花蓮在地美味，料理之主要食材必須包含至少 2 樣花蓮在地特色食材（可參考花蓮縣農會_2024 家政班產地餐桌.花蓮好滋味_電子書之花蓮縣各農會地方特色農產品一覽，如下表 2）。

表 1 惜食料理食譜甄選主題

主題	內容說明
全食物利用 （零廚餘）	採用天然、完整，沒有加工精製過的食材，並將食材完整利用。如：將蔬菜連根帶葉一起料理運用，做到既美味又不浪費的料理。
即期品、格外品料理	將即期品或市場規格之外（如表皮損傷、過熟、短小或外型不佳等蔬果）但品質無虞的食材，透過料理方式，成為一道賞心悅目的餐。
食當季、吃在地 （低碳排料理）	選用當季且在地食材，烹飪出一道低食物里程的低碳料理。

表 2 花蓮縣各農會地方特色農產品一覽

地區	評分標準
新秀地區農會	酸菜、地瓜、花生、原民作物
花蓮市農會	稻米、地瓜、剝皮辣椒、有機蔬菜
吉安鄉農會	稻米、芋頭、韭菜、龍鬚菜、有機蔬菜
壽豐鄉農會	有機蔬菜、黃金、台灣鯛、山苦瓜、果艷西瓜、有機百合
鳳榮地區農會	稻米、花生、鳳林大西瓜、剝皮辣椒、有機豆奶
光豐地區農會	稻米、紅糯米、箭竹筍、原民作物
瑞穗鄉農會	稻米、文旦柚、蜜香紅茶、鳳梨、鮮乳
玉溪地區農會	稻米、金針、文旦柚、西瓜、火龍果、苦茶油、蕎麥、蜜香紅茶、夏雪芒果
富里鄉農會	稻米、金針、香菇、青梅、黃豆、咖啡、蜜香紅茶、烏龍茶
其他	任何可代表花蓮之農特產（需附加說明）

二、初選評分標準：如表 3。

表 3 惜食料理食譜組初選評分標準

評分項目	占分比例	評分標準
創作理念	15%	食譜理念、內容、擺飾、說明步驟等完整程度。
低碳排	15%	在地、當季食材運用程度。
食材利用度	40%	運用適當的烹調技術充分使用食材。
創意度	20%	菜餚設計（含格外品）、材料搭配創意性
應用性	10%	食譜實際運用之可複製性、再創作性、食材普及性。

三、決賽評分標準：如表 4。

表 4 惜食料理食譜組決賽評分標準

評分項目	占分比例	評分標準
「全食物」利用	30%	主食材使用比重、充分使用各項食材。
食譜設計與說菜	20%	作品設計構思與惜食理念之呈現型態，食譜設計上可供大眾學習應用之程度。
菜餚美味程度	20%	比賽成品在食用後呈現之風味與平衡。
創意及創新	20%	菜餚設計、材料搭配創新性。
材料準備及衛生	10%	料理人基本素養，包含工作區域與食材處理之清潔。
★加分項	—	食材使用前、後秤重計算「食材使用率」，由最終食材使用率最高之 1-3 名，分別於本項目給予加分（第 1-3 名分別加 2、1、0.5 分），如食材使用率（計算至小數點後 2 位）相同，則平分加分項，加分以 3 名為原則。

捌、花蓮縣地方甄選績優獎項及獎勵

花蓮縣地方甄選績優獎項及獎勵，如表 5。如參賽作品未達評選小組之評定標準，獎項得從缺。

表 5 惜食料理食譜獎勵

獎項	名額	獎勵
首惜廚師獎	1 名	獎狀及新台幣壹萬元等值禮券
惜食達人獎	1 名	獎狀及新台幣伍仟元等值禮券
惜食職人獎	1 名	獎狀及新台幣參仟陸佰元等值禮券
佳作	3 名	獎狀及新台幣捌佰元等值禮券

玖、注意事項

- 一、參賽者報名後，即表示同意遵守本活動所有規則、注意事項及內容規範，如有違反前述任一內容主辦單位將取消其得獎資格。
- 二、參賽者決賽當天須出示有貼照片之身分證明文件（身分證、健保卡或護照）供主辦單位驗證與報名人員是否相符，除因突發或不可抗力因素外，不可臨時替換參賽者。
- 三、參賽者保證所有提供之個人資料均為真實且正確，如有不實或不正確之情事，將被取消得獎資格，且如有致生損害於主／承辦單位或其他任何第三人，應負一切民刑事責任。主／承辦單位對於任何不實或不正確之資料不負任何法律責任。
- 四、參賽者須遵守主辦單位的一切安排。如有違反者，主辦單位有權取消其參賽資格及其所獲獎項。
- 五、所有參賽者，須參加頒獎典禮。除特殊原因外，不在頒獎現場且未提前告知的獲獎隊伍將以自動放棄獎項處理。
- 六、獲獎者同意將本活動所撰寫之食譜內容之著作財產權，無償授權與主辦單位及經主辦單位授權之人（單位）使用，並配合主辦單位邀請，參與後續惜食環境教育相關推廣工作。
- 七、參賽作品須為自行創作，且無發生侵害第三人著作權利之情事；如有抄襲侵權、或其他違反法令等情形發生，除取消入選資格、追回獎項外，參賽者應負一切相關法律責任。
- 八、本活動主辦單位將全程錄影，所有相關彩排及比賽的過程，在參賽者簽署「作品授權書及肖像權授權同意書」後，將有可能被運用在主辦單位製作多媒體相關宣傳文宣，參賽者不得異議。
- 九、參賽者同意主辦單位得對參賽者及其作品得為拍照、錄影。參賽者個

人簡介與個人照，亦同意授權主辦單位使用（包括製作平面刊物、拍攝影像、新聞稿及網站刊登等）。

十、依據所得稅法規定，將開立年度扣繳憑單予本活動獎項得獎者，均須依中華民國稅法規定，由主辦單位代扣應繳稅額後給付，得獎者領獎時需檢附身分證正反面影本、護照或居留證影本（團體創作得獎者，請依報名表填寫主要創作者交付），以便日後扣繳憑單之寄送作業；如得獎者不接受開立扣繳憑單，或未於規定期限內完成相關手續者，視同放棄得獎權利（依所得稅法規定，本國國人機會中獎之獎項價值超過新臺幣 1,000 元，所得將列入個人年度綜合所得稅申報；若獎品價值總額超過新臺幣 20,010 元，中華民國境內居住之個人須就中獎所得扣繳 10%稅額；外籍人士不論金額，均須依中華民國稅法扣繳 20%稅額。）。獲獎作品如為共同創作者，應由共同得獎者自行決定獎勵分配。

十一、所有參賽作品及相關資料恕不退件，承辦單位留存備查 1 年後得進行資料封存或其他相關活動推廣使用。

十二、依據民法規定參賽者已滿 18 歲或已取得法定代理人之同意，有權參加本活動並領取獎項。若參賽者未滿 18 歲，主辦單位有權要求參賽者提供法定代理人書面同意之相關資料。

十三、主辦單位擁有對本活動規則的最終解釋權，並有權修正、更改或刪除相關規定之權利。

十四、如有未盡善之處，主辦單位保留最終修訂及解釋之權利。

拾、聯絡窗口

亞太環境科技股份有限公司：楊專員，(03)822-1911

Email：aetc.109ee@gmail.com

附件 1：【首惜廚師】惜食料理食譜組報名表

設計者姓名			代表縣（市）	
自我介紹 (100 字內)				
料理名稱 (不限道數)				
設計理念 (300 字內)				
食用人數 (建議份量)				
主題概念 (可複選)	☐ 吃全食（零廚餘） ☐ 吃格外 ☐ 食當季 ☐ 吃在地（低碳排）			
食材表 (本表不敷使用可 自行增列)	名稱		數量/重量(g)	備註說明
調味料 (本表不敷使用可 自行增列)	名稱		數量/重量(g)	備註說明
烹飪步驟 (本表不敷使用可 自行增列)	步驟	內容說明		照片
	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
料理重點 小撇步				

組別	☐ 料理食譜組（ ☐ 分區決賽 ☐ 全國總決賽） ☐ 創意教案組		
作品名稱			
授權人	1.	2.	3.
被授權人	環境部、花蓮縣環境保護局		
說明	本參賽人員（團隊）參加環境部「第3屆首惜廚師甄選活動」，就該作品保證及授權如下： 1.本參選人員（團隊）保證報名資料均為真實正確，作品（食譜或教案）未侵害或抄襲他人著作、未經刊登、非授權自其他人或單位之原創作品，且未於其他活動重覆參選而得獎。若作品內容涉及侵權事宜、資料填寫不實等情形，經查證屬實，除取消獲獎資格、追回獎勵外，參賽者須自負各項法律責任，與辦理單位無關；若造成辦理單位之損害，參賽者另應負損害賠償責任。 2.本參選人員（團隊）同意無條件將活動內所產出之作品（食譜或教案）無償授權予環境部，得將作品複製、重製、數位化等方式進行教育推廣、發表、展示、出版、上網公開或其他非營利目的使用。環境部得以創用 CC(Creative Commons)「姓名標示-非商業性(4.0版)」標示授權。 3.本授權為非專屬授權，授權人對授權著作仍擁有著作權。		
備註	1.請以標楷體填寫。 2.作品若為2人以上之共同著作，全體人員皆須簽署，否則本同意書視同無效，並取消甄選資格。		
此致 環境部			
立授權書人（全體人員簽章）：			
中華民國 114 年 月 日			

附件 3：【首惜廚師】惜食料理食譜甄選競賽法定代理人同意書

**未成年人參加【第 3 屆首惜廚師甄選活動】
法定代理人同意書**

您好：

為了保障貴子弟的權益，請務必詳細的閱讀本同意書之各項內容。

- 1.主辦單位花蓮縣環境保護局委託本單位亞太環境科技股份有限公司（以下稱本單位）辦理「花蓮縣第三屆首惜廚師甄選活動」，因活動相關業務之需求，取得您自由提供的貴子弟個人資料，在個人資料保護法及相關法令之規定下，本單位將依法處理及利用貴子弟的個人資料。
- 2.您所提供以下的個人資料：姓名及聯絡方式（包括但不限於電話號碼或聯絡地址）或其他得以直接或間接識別貴子弟個人之資料皆受本單位保全維護，並僅限於公務使用。
- 3.您同意本單位以您所提供的個人資料確認貴子弟的身分，並與您進行聯絡、提供您 本活動之相關資訊。
- 4.您所提供之個人資料，若經檢舉或經本單位發現不足以確認貴子弟的身分真實性或其他個人資料冒用、盜用、資料不實等情形，本單位有權終止貴子弟參與本活動之相關權利。
- 5.個人資料蒐集之特定目的消失或期限屆滿時，本單位將主動或依當事人之請求，刪除、停止處理或利用該個人資料。但因執行職務或業務所必須或經當事人書面同意者，不在此限。
- 6.您瞭解此一同意書符合個人資料保護法及相關法規之要求，具有書面同意本單位蒐集、處理及利用您提供的個人資料之效果。

※簽署即視為您已詳閱並了解本同意書的內容，且同意貴子弟參加本單位辦理之「花蓮縣第三屆首惜廚師甄選活動」並遵守所有事項，謝謝。

參賽者姓名：

法定代理人(監護人) 簽章：

身分證字號：

聯絡電話：

中華民國 114 年 月 日